



## JORNADA DE INICIACIÓN AL SENDERISMO Y LA CARRERA DE MONTAÑA

### 1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad físico-deportiva al aire libre, además de ser reconocida a nivel general por su impacto positivo para la salud, en el caso de las mujeres, esto se vuelve más importante aún de cara a contrarrestar la incidencia de aparición de osteoporosis y pérdida de masa muscular que con los años se produce, favoreciendo la absorción de la Vitamina D gracias a la exposición solar.

Pero, en cambio, la iniciación a este tipo de ejercicio en el medio natural puede conllevar algunas barreras que limitan la práctica de las mujeres con autonomía en estos espacios, existiendo, además, una serie de consideraciones específicas que debemos tener en cuenta a la hora de desarrollarlas, que garanticen la seguridad y prevención de lesiones concretas como pueden ser las del suelo pélvico.

Así, esta jornada tratará de aportar toda la información y herramientas necesarias para que las mujeres de Tenerife mayores de 14 años puedan desarrollar de forma autónoma la práctica del senderismo y de la carrera de montaña con todas las garantías.

Los contenidos que se van a abordar en esta jornada son:

- Iniciación al senderismo y carrera de montaña.
- Elección del equipamiento adecuado.
- Cómo elegir las rutas más adecuadas para mí. Recursos y normativas.
- Prevención de lesiones y cuidado del suelo pélvico. Uso adecuado de bastones.

Podrán inscribirse en estas jornadas las mujeres residentes en Tenerife con **edad igual o superior a los 14 años** y que garanticen estar en condiciones físicas óptimas para realizar el itinerario propuesto para la jornada, con su correspondiente dificultad especificada.

La jornada tiene carácter gratuito con plazas limitadas, por lo que será necesaria la previa inscripción en esta misma página web deportestenerife.es. El plazo de inscripción de la actividad se abrirá el lunes de la semana anterior a su celebración.

**IMPORTANTE:** Debido a la gran demanda que tenemos de esta jornada y el escaso número de participantes que podemos admitir por la individualidad que se requiere en



esta temática, se ruega CONFIRMAR POR ESCRITO QUE RECIBEN ESTE CORREO DE CONFIRMACIÓN y si acudirán o no.

Si por algún motivo no puedes acudir a la actividad, debes notificarlo vía email a [deporteymujer@ebone.es](mailto:deporteymujer@ebone.es) y con asunto CANCELACIÓN con la antelación suficiente de cara a poder liberar esa plaza y poderla ofrecer a alguien que se haya quedado en lista de espera.

Para cualquier duda o aclaración puedes ponerte en contacto con nosotros a través de ese mismo correo electrónico.

La inscripción a esta jornada incluye:

- ✓ Participación en la jornada.
- ✓ Camiseta técnica de Mujeres y Deporte.
- ✓ Avituallamiento líquido y sólido a base de frutas y/o frutos secos (llevar su propio bidón de agua).

## 2. FECHA Y HORARIO

Esta jornada se realizará el sábado 24 de mayo de 2025, en horario de 9:00 a 13:00 horas. El lugar en el que se desarrollará será en el Espacio Protegido de Las Lagunetas. El punto de encuentro será en el aparcamiento del Forestal Park, en las Lagunetas a las 8:30, para comenzar la actividad a las 9:00 hrs. El servicio de guardería estará disponible en esta misma zona.

[Forestal Park Tenerife](#)

## 3. DESCRIPCIÓN

Esta ruta circular parte del aparcamiento del Forestal Park, dentro del Paisaje protegido Las Lagunetas, situándose al norte de la dorsal de Pedro Gil, al noroeste de Tenerife. Esta dorsal se formó tras muchas fases eruptivas hace unos 700.000 años y es la mayor de las tres dorsales que unieron Anaga, Teno y Adeje.

Caminaremos por los ecosistemas de Monteverde y Pinar, en un terreno bastante suave, con senderos oficiales y pistas.

**Detalles de la Ruta:**

- ✓ Circular
- ✓ 6,5 km aproximadamente
- ✓ Desnivel positivo:300m
- ✓ Desnivel negativo:300m
- ✓ Dificultad: baja/media

**4. PROGRAMA:**

**8:30:** Inicio del registro de las participantes en el aparcamiento del Forestal Park en Las Lagunetas

**9:00-9:30:** Comienzo de la actividad, con una pequeña presentación inicial, de las técnicas respiratorias y las nociones básicas para la realización del senderismo y trail.

**09:30-10:00:** Comienzo del sendero todo el grupo en conjunto, practicando los movimientos de los bastones en caminata, trail, y activación suelo pélvico.

**10:00-10:30:** realizamos un pequeño descanso.

**10:30-11:30:** Realización de práctica conjunta, donde realizaremos series con bastones con la correcta activación del suelo pélvico.

**11:30- 13:00:** Se realizarán dos grupos en función de lo realizado anteriormente durante las prácticas y se realizará una pequeña conclusión final.

**5. CÓMO ME PREPARO:****5.1.- Prepara tu itinerario.**

Para que nuestra salida a la montaña sea satisfactoria, es necesaria la planificación del itinerario de forma consciente. Para ello **escoge el itinerario con tiempo**, así evitaremos la improvisación, puedes consultar aplicaciones como por ejemplo TENERIFE ON, WIKILOC



**Selecciona** la ruta según el nivel que tengas, si estás empezando o recuperándote de alguna situación sé consciente de eso y no te pases, siempre se empieza de menos a más.

**Calcula distancias, desniveles y horarios**, es importante saber el tiempo que nos va a llevar la actividad, además sumar un tiempo de descanso/comida, intentando llegar con luz solar por cualquier situación que se pudiera dar.

**Utiliza un mapa**, bien sea en papel o descargado de alguna aplicación fiable. Actualmente existen muchas formas de descargar un recorrido, y tenerlo o bien en el móvil (puede no funcionar correctamente si nos quedamos sin cobertura) o en un reloj GPS.

### 5.2.- Equípate correctamente.

Ten en cuenta que lo que no llevemos en la mochila se quedará en casa y no lo podremos utilizar. No se trata de ir cargada excesivamente, sino de elegir bien y preparar con tiempo, a ser posible la noche anterior.

**Calzado:** elegir el calzado adecuado al terreno de montaña, sea bota o tenis, puede ser un calzado con tejido impermeable o no, según la previsión meteorológica

Además, para elegir un buen calzado tenemos que tener en cuenta nuestro peso, que nos mantenga estable, que la puntera esté reforzada, que se ajuste bien al talón y los dedos se muevan con facilidad, lo aconsejable es un número más. Que la suela se adapte al tipo de terreno, y sobre todo que sea cómodo.

#### Senderismo:

- ✓ **3 capas de ropa:** esto sería una camiseta transpirable, abrigo cálido (polar o cortavientos), y una prenda impermeable.
- ✓ **Protección solar:** crema protectora, gafas de sol, gorra, además si fuese el caso: guantes, gorro, braga cuello.
- ✓ **Agua y comida**, además de algo de comida extra energética para cualquier imprevisto (barritas, geles, etc.)
- ✓ **Material primeros auxilios** (algo básico, además de incluir manta térmica y silbato)
- ✓ **Linterna frontal (pilas)**
- ✓ **Móvil con batería cargada**
- ✓ **Bastones**
- ✓ **Mochila cómoda**, donde entre todo el material y no tengamos que llevar nada colgando.

El material, a ser posible, debe ir dentro de bolsas y el móvil y botiquín en bolsas estancas.

#### Trail:

- ✓ **Camiseta transpirable y cómoda, chubasquero, camiseta térmica** si fuese necesario.
- ✓ **Agua y comida**, la cantidad dependerá de la duración de la actividad
- ✓ **Material primeros auxilios** (algo básico, además de incluir manta térmica y silbato)
- ✓ **Linterna frontal (pilas)**
- ✓ **Móvil con batería cargada**



- ✓ **Bastones.**
- ✓ **Mochila pequeña o chaleco de hidratación.**

### **5.3.- Revisa las condiciones meteorológicas y las condiciones del terreno.**

Consulta la **previsión meteorológica** si es posible el día anterior, y vuelve a consultarla justo antes de la actividad. Para saber lo que tenemos que tener en cuenta, podemos hacernos las siguientes preguntas: ¿va a llover durante el recorrido? y si es así, ¿cuánto va a llover? ¿Cuál será la temperatura mínima y máxima? ¿Va a hacer viento? ¿A qué velocidad sopla? ¿Habrá niebla?

Todas éstas variables pueden afectar directamente al terreno, por eso hay que tenerlas en cuenta y valorar si es seguro para la actividad.

Por ejemplo, si llueve, la zona puede estar resbaladiza o intransitable, riesgo de caída de árboles... en altitud el viento puede ser peligroso, o la exposición a altas temperaturas puede jugarme una mala pasada.

Consulta páginas fiables, como por ejemplo la de la AEMET, METEOBLUE, WINDY.

Sé **coherente con el recorrido** a elegir. Calcula desniveles, horas, y kms., y asume la responsabilidad de saber si estás preparada para realizarlo. También es importante saber factores que pueden jugar en contra como por ejemplo si el recorrido presenta pasos expuestos en caso de tener vértigo o inseguridad.

**5.4.-Seguridad.** Si no vas acompañada, antes de salir a realizar la actividad es importante que comunes a alguien de confianza los siguientes datos más relevantes como:

- Fecha y hora de salida, así como hora estimada de llegada.
- Modelo y matrícula del coche que utilizarás, así como zona de aparcamiento.
- Ruta a realizar.

Al acabar la actividad avisar a esa persona de contacto que has llegado bien.

### **5.5.-Uso de los Bastones:**

El uso de los bastones en el senderismo y carrera de montaña tiene muchos beneficios:

- ✓ Ayudan a mantener el equilibrio
- ✓ Disminuyen el impacto de los movimientos en las articulaciones.
- ✓ Reducen el esfuerzo y te ayudan a darte impulso.

Para utilizarlos correctamente hay que tener en cuenta tres elementos: ajustarlos bien, usar las dragoneras (opcional), y caminar con ellos (practicar).

Ajustarlos: Como regla base, debemos tener en cuenta que al cogerlos el brazo debe formar un ángulo recto. Además, saber ajustar la longitud de los bastones en función del terreno, acortarlos en las subidas y alargarlos en los descensos.

Para caminar con bastones hazlo de forma natural, podemos alternar los bastones esto sería usar el derecho mientras que avanza con la pierna izquierda y viceversa. Si la



bajada es pronunciada puedes clavar los bastones delante de ti y hacia los laterales para que quede espacio para tus pies.

En pendientes puedes clavar los dos bastones a la vez e impulsarte hacia arriba.

A la hora de realizar el entrenamiento de carrera con bastones, en primer lugar, debemos saber que, para liberar la carga de la zona abdominal, tanto en subida y bajada, debemos apoyar el peso del cuerpo en los bastones, es decir debemos notar el trabajo de los brazos. Para ello debemos realizar un apoyo a la altura del cuerpo y usarlo de apoyo para avanzar, mientras clavamos el siguiente.

**Figura 1:** bastones senderismo

**Figura 2:** bastones de trail





Para **caminar con bastones** hazlo de forma natural, podemos alternar los bastones esto sería usar el derecho mientras que avanza con la pierna izquierda y viceversa. Si la bajada es pronunciada puedes clavar los bastones delante de ti y hacia los laterales para que quede espacio para tus pies.

En pendientes puedes clavar los dos bastones a la vez e impulsarte hacia arriba.

A la hora de realizar el entrenamiento de **carrera con bastones**, en primer lugar, debemos saber que para liberar la carga de la zona abdominal, tanto en subida y bajada, debemos apoyar el peso del cuerpo en los bastones, es decir debemos notar el trabajo de los brazos. Para ello debemos realizar un apoyo a la altura del cuerpo y usarlo de apoyo para avanzar, mientras clavamos el siguiente.

#### **5.6.- Programar el entreno dependiendo del nivel.**

En la misma actividad van a ver cómo con diferentes niveles se puede ir al mismo sitio y adaptar el entreno.

Para proteger nuestro suelo pélvico, debes saber utilizar los bastones con una activación correcta del suelo pélvico, ya que serán nuestros aliados.

Antes de realizar cualquier entrenamiento o ruta, debemos realizar un calentamiento de la musculatura que vamos a usar en ella está incluido el suelo pélvico. Donde realizaremos técnicas respiratorias antes de comenzar con los bastones.

El correcto uso de los bastones, tiene muchas ventajas. Además de ayudar a proteger tu suelo pélvico, nos ayudará a tener piernas cuando lo necesitemos en el momento del recorrido, ya que nos ayuda a compensar muscularmente y así no forzar la musculatura.

Aprendemos a usar los bastones, es una técnica sencilla pero que se debe practicar bastante para realizarla con una activación correcta del suelo pélvico. Para ellos cuando apoyemos nuestro bastón en el suelo al lado de nuestro tronco, realizaremos una exhalación, activando el suelo pélvico y así de manera repetitiva.

##### **1. Parte.**

Empezaremos con un calentamiento del suelo pélvico, luego una explicación de la técnica correcta de los bastones y finalmente uniremos ambas cosas a nivel estático.

**2. Realizamos esa activación y la correcta técnica de bastones en series con el mínimo desnivel.**

**3. Realizamos esa activación y la correcta técnica de activación de bastones en series de caminar en subida y en técnica de bajada.**

A partir de aquí el grupo se separa según el criterio de Sara para valorar quien realiza la actividad de trail.



## 6. NECESIDADES:

**Equipamiento recomendable:** Botas de montaña o calzado de trekking impermeable, ropa adecuada (gorro, gafas, guantes, forro polar, cortavientos de tejido impermeable - tipo goretex-), bastones, protección solar, linterna/frontal, abundante agua (al menos 1 litro, 2 si se prevén altas temperaturas) y alimento suficiente.

- 6.1.** La organización dotará de avituallamiento líquido y sólido a base de agua, fruta y frutos secos. Aun así, la participante deberá llevar su propia cantimplora o botellín reutilizable, bebida o alimento tipo barritas, fruta deshidratada.
- 6.2.** Recuerda consultar la previsión meteorológica antes de preparar su equipo y prevea que las condiciones pueden resultar cambiantes para llevar consigo el material necesario.

## 6. SEGUROS

- 6.1.** La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.
- 6.2.** En caso de accidente, las personas participantes estarán cubiertas por un seguro de accidentes.